La dieta ecuatoriana / Mauricio Calle Naranjo

22 marzo, 2022 (https://www.elheraldo.com.ec/la-dieta-ecuatoriana-mauricio-calle-naranjo/)
El Heraldo (https://www.elheraldo.com.ec/author/heraldo1560/)
Columnistas (https://www.elheraldo.com.ec/category/columnistas/), Opinión (https://www.elheraldo.com.ec/category/opinion/)

Cuando se habla de dieta, las personas piensan en restricción y poca comida. Lo cual es erróneo, porque el término "dieta" abarca mucho más y no necesariamente significa escasez. Al pasar los años, miles de ecuatorianos han deteriorado sus hábitos alimenticios de maneras diferentes, desde comprar comida chatarra hasta consumir alimentos sin pensar en un balance necesario para que el cuerpo conserve su salud. El presente artículo no pretende brindar un consejo nutricional por lo contrario se sugiere en pos de conseguir una vida saludable se acuda a un nutricionista porque cada persona requiere un menú individual según sus necesidades energéticas y de existir cuadros de ansiedad o desórdenes alimenticios se aconseja consultar a un psicólogo, profesional que brindará el asesoramiento específico, en consecuencia vivir saludablemente es cuando la mente y cuerpo se encuentran equilibrados.

En Ecuador existe aproximadamente un 23% de niños menores a 5 años que sufren de desnutrición, y un 64% de la población adulta tiene sobrepeso u obesidad, son datos alarmantes que invitan a que como país empecemos a cambiar los hábitos alimenticios con la intención de cuidar y mantener la salud, debido a que la malnutrición tarde o temprano se convierte en enfermedad.

Es tradición y costumbre que la dieta ecuatoriana se base en el consumo excesivo de carbohidratos como arroz, fideos, harinas, azúcares entre otros, esto con el tiempo provoca que las personas tengan problemas de sobrepeso e inadecuados niveles de azúcar en sangre. Por esta razón,actualmente existen dietas de moda que disminuyen o eliminan los carbohidratos, esto a la larga propiciará otras complicaciones de salud. No se debe satanizar a los carbohidratos, es aconsejable consumir hidratos de carbono de calidad como son las verduras y hortalizas. Para concluir no existe una receta mágica que sirva a todos, realizar dietas sin la asesoría de un profesional, no es recomendable. Para tener una vida plena y saludable es importante e imprescindible recibir la guía de un expertoen nutrición.